

Navodila za pouk športa v času od 4.5.2020. do 10.5.2020

9. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi ta teden se bomo posvetili tekaški vadbi in nadaljevali z tekaškim izzivom.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli še naprej zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk Športa pa imate naslednje naloge:

1 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, vaje atletske abecede, raztezne gimnastične vaje).

Tek: 4 x 4 minute, premor med vsako ponovitvijo je 2 minuti.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne in krepilne gimnastične vaje).

Tek: 8 x 2 minuti teka, premor med vsako ponovitvijo je 2 min.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

Teorija:

Razmisli in odgovori na vprašanje:

Zakaj meniš, da je tekaška vadba zdrava?

Želim vam veliko tekaških užitkov!